

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kolesterol adalah sterol terbanyak di dalam tubuh. Kolesterol terdapat di jaringan dan plasma sebagai kolesterol bebas atau dalam bentuk simpanan. Di dalam plasma, kedua bentuk kolesterol diangkut oleh lipoprotein. Empat kelompok utama lipoprotein yaitu kilomikron, *Very Low Density Lipoprotein* (VLDL), *Low Density Lipoprotein* (LDL), *High Density Lipoprotein* (HDL). Keadaan dimana kadar kolesterol dalam tubuh melebihi keadaan normal disebut hiperkolesterolemia. Hal ini ditandai dengan meningkatnya kolesterol total. Suatu kondisi dikatakan hiperkolesterolemia apabila kadar kolesterol dalam darah lebih dari 240 mg/dl. (Waani et al, 2016).

Kadar kolesterol yang berlebih dalam darah akan mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah. LDL yang berlebih melalui proses oksidasi akan membentuk gumpalan. Jika gumpalan semakin membesar mengakibatkan penyempitan saluran pembuluh darah. Proses ini disebut dengan aterosklerosis. Aterosklerosis dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penjakit jantung koroner. (Yoentafara et al. 2017)

Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 pada kelompok usia 25 sampai 34 tahun adalah 9,3 persen dan meningkat seiring bertambahnya usia pada kelompok usia 53 sampai 64 tahun sebesar 15,5 persen. Untuk prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia sebesar 1,5 persen pada laki laki dan 2,2 pada perempuan. (Yoentafara et al, 2017). Hasil Riskesdas tahun 2013 proporsi penduduk Indonesia dengan kadar kolesterol di atas normal lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 39,6 persen jika dibandingkan dengan laki laki sebesar 30 persen. (RISKESDAS, 2013)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kenaikan kadar kolesterol total adalah kebiasaan mengonsumsi makanan rendah serat, mengonsumsi makanan tinggi lemak, merokok, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, serta jenis kelamin. Kadar

kolesterol total pada wanita di dalam darah meningkat seiring bertambahnya usia terutama pada usia 40 tahun keatas atau pada usia menjelang menopause. (Yoentafara et al. 2017).

Menopause merupakan hal yang fisiologik bagi wanita. Seroang wanita dikatakan mengalami menopause bila tidak menstruasi atau mengalami amenorea sekurang kurangnya selama satu tahun. Di Indonesia, perkiraan rata rata usia menopause adalah usia 50 sampai 52 tahun. Pada wanita menopause terjadi penurunan produksi hormon estrogen. Berkurangnya hormon estrogen menyebabkan penurunan metabolisme, seperti metabolisme lipid. Penurunan hormon estrogen menyebabkan lipid atau kadar kolesterol total meningkat dan mengalami perubahan komposisi lemak tubuh berkaitan dengan hiperkolesterolemia. (Sumoked, et al. 2016)

Penanganan diperlukan untuk mengendalikan kadar kolesterol darah sebagai upaya mencegah terjadinya dampak lebih lanjut dari hiperkolesterolemia. Tatalaksana dapat berupa farmakologis yaitu dengan pemberian obat maupun non-farmakologis yaitu dengan latihan fisik serta pemberian diet khusus untuk pasien hiperkolesterolemia. Salah satu pedoman diet yang dapat diberikan adalah diet *Therapeutic Lifestyle Changes* (TLC). Diet TLC mencakup penurunan asupan lemak jenuh dan kolesterol, pemilihan bahan makanan yang dapat menurunkan kadar LDL, penurunan berat badan, dan peningkatan aktivitas fisik yang teratur. Komponen diet TLC menekankan pengurangan kolesterol makanan (<200 mg / hari), lemak jenuh (< tujuh persen dari total kalori), dan lemak trans (asupan rendah). Total lemak terdiri 25 sampai 35 persen total kalori, dengan hingga 20 persen berasal dari lemak tak jenuh tunggal (MUFA) dan 10 persen dari lemak tak jenuh ganda (PUFA). Pilihan nutrisi yang dapat dikonsumsi untuk menurunkan kadar LDL dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner termasuk adalah dengan konsumsi stanol / sterol (2g / hari) dan serat (10-25g / hari), termasuk ikan (terutama ikan berminyak seperti sebagai salmon, tuna, dan mackerel). (Yani, 2015)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lichtenstein et al (2002) menunjukkan adanya penurunan kadar LDL sebesar 11% setelah penerapan diet dengan metode TLC selama 32 hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Li et

al (2003) yang menunjukkan adanya penurunan kadar kolesterol total sebesar 12% dan kadar LDL sebesar 15% pada wanita *postmenopause*, setelah penerapan diet dengan metode TLC selama 6 minggu. Dari penelitian di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh pola makan pada penurunan kadar kolesterol.

Dalam Islam, pola makan sangat diatur, makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang. Islam juga menjelaskan tentang *konsep* halal dan *thoyyib*, kualitas dan kuantitas makanan yang dibutuhkan manusia. (Baziad, 2001)

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian edukasi pola makan *Theurapeutic Lifestyle Change* (TLC) terhadap kadar kolesterol pada wanita menopause dengan hiperkolesterolemia. Sehingga dengan melakukan penelitian ini diharapkan masyarakat akan mengetahui manfaat dari konsumsi pola makan yang sesuai anjuran.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 dan RISKESDAS tahun 2013 prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia semakin meningkat di Indonesia terutama pada wanita usia menopause. Kadar kolesterol dapat diturunkan salah satunya dengan pengaturan pola makan yang sesuai. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh edukasi pola makan *Theurapeutic Lifestyle Change* (TLC) terhadap penurunan kadar hiperkolesterolemia dan tinjauannya menurut Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat penurunan kadar kolesterol darah pada pasien hiperkolesterolemia setelah pemberian edukasi pola makan TLC?
2. Berapa kadar kolesterol rata-rata pada wanita menopause?
3. Bagaimana pandangan Islam mengenai pemberian pola makan terhadap penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause dengan hiperkolesterolemia?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi pola makan TLC terhadap pasien hiperkolesterolemia dan tinjauannya menurut islam sehingga dapat menjadi tatalaksana penunjang bagi pasien hiperkolesterolemia.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui berapa penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause dengan hiperkolesterolemia setelah pemberian pola makan TLC
2. Untuk mengetahui berapa kadar kolesterol rata-rata pada wanita menopause
3. Untuk mengetahui pandangan Islam terhadap pemberian edukasi pola makan TLC dalam penurunan kadar kolesterol pada wanita menopause dengan hiperkolesterolemia

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dalam menyusun karya tulis, melaksanakan dan menulis hasil penelitian dalam bentuk tulisan ilmiah, serta menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian edukasi pola makan terhadap perubahan kadar kolesterol pada pasien hiperkolesterolemia.

1.5.2 Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi dan referensi terhadap tentang pola makan yang efektif untuk menurunkan kadar kolesterol darah pada pasien hiperkolesterolemia.

1.5.3 Bagi Institusi

Sebagai tambahan informasi dan sumber pengetahuan dalam kepustakaan Universitas YARSI mengenai hubungan pengaruh pemberian edukasi pola makan terhadap penurunan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia.